



子育て情報

2024年7月

対象

町内の未就園児

町では、子育てを応援するさまざまな事業を行っています。赤ちゃんやお子さんを連れて、気軽にお出かけください。

- 参加される方は親子ともに自宅で検温をし、発熱や咳・くしゃみ・鼻水など体調不良の場合はご利用をお控えください。
○赤ちゃんを連れて来られる方は、寝かせるときに使用するバスタオルを持参してください。

事業名	日程	時間	場所	内容・対象など	問い合わせ・申し込み先
親子ぶれすて	5日金	10:00～11:30	保健センター	七夕飾りの工作 対象：未就園児と保護者 *要申し込み(6/14から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	12日金 19日金	9:30～11:00	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊べます。 おもちゃの貸し出しも行っていきます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
町立保育所・こども園開放 「きっずらんど」	16日火	10:00～11:00 (受付9:45～10:00)	桜谷こども園	園で遊ぼう！ 対象：6か月以上の乳幼児と保護者 *要申し込み(10日前から受付)10組	桜谷こども園 (第2園舎) ☎0748-53-0390
親子運動ひろば	26日金	10:00～11:30	日野公民館 多目的ホール	親子でふれあいながら体力づくり 対象：1歳半以上のお子さんと保護者 *要申し込み(7/19まで受付)15組 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
わらべ 地域子育て 支援センター	毎週 月～金	月・火・水・木 9:30～11:30 13:00～15:00 金 9:30～12:00	わらべ保育園	時間内は、好きなおもちゃで親子で自由に遊べます。 時間内の出入りは自由です。	わらべ地域子育て 支援センター ☎0748-36-1910
	●折り紙教室…1日月10:30～11:30 折り紙の先生と一緒に、季節に合わせた折り紙を楽しみましょう。 ●7月の誕生会…12日金10:30～11:00 誕生月のお子さんには手形のマグネットをプレゼントし、みんなでお祝いします。誕生月以外の人も遊びに来てください。 ●妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…23日火10:30～11:30 対象：妊婦さん、未就園児と保護者 妊娠中や産後の困りごと・気になること・聞きたいことなど、先輩ママさんと気軽にお話できます。				
つどいのひろば 「ぼけっと」	毎週 月～金と 14日日	月・火・水・金 9:30～11:30 13:00～15:00 火 9:30～11:30	『ぼけっと』	利用対象を分けている日や、申し込みの必要な日があります。 きょうだいの未就園児は一緒に来ていただいて結構です。	『ぼけっと』 ☎0748-53-2524
	○赤ちゃんROOM「ころころ」…対象：おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃんと保護者 9日火9:30～11:30 ガムテープバッグ作り 25日金9:30～11:30 ふれあい遊び *プレママサロンも一緒に行います。 ○赤ちゃんROOM「ぴよぴよ」…対象：おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 11日火9:30～11:30 ふれあい遊び 23日火9:30～11:30 おもちゃ作り ○赤ちゃんROOM「ころころ」「ぴよぴよ」…対象：おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 5日金、19日金13:00～15:00 親子で遊んだり、ふれあい遊びをしたりしています。 ○年齢別サークル「きらきら」…対象：1歳～2歳未満のお子さんと保護者 2日火9:30～11:30 スタンプ遊び *汚れても良い服装で ○年齢別サークル「にこにこ」…対象：2歳以上のお子さんと保護者 18日火9:30～11:30 スタンプ遊び *汚れても良い服装で ●オープンルームAM(9:30～11:30)…3日火、5日金、10日火、12日金、17日火、19日金、24日火、26日金、30日火、31日火 ●オープンルームPM(13:00～15:00)…1日月、2日火、4日木、8日月、9日火、11日木、12日金、16日火、18日木、22日月、23日火、25日木、26日金、29日月、30日火 *年齢制限はありません。どなたでも遊びに来ていただけます。 ●ゆめっこMAMA主催「夏まつり」…1日月(10:00～11:00) ミニサーキット・魚つり・ボール投げ・かき氷のコーナーがあります。みんなで夏まつりを楽しみましょう。 *要申し込み(6/3から受付)20組 ●絵本と遊ぼう…4日火10:15～10:45 図書館の司書さんによるおはなし会です。 *要申し込み(6/4から受付)12組 ●すくすく広場…8日月、22日月 9:30～11:30 *相談は11:00まで どなたでも遊びに来ていただけます。保健師・助産師・栄養士がいますので、相談も気軽にできます。 ●双子ちゃんサークル…11日火 9:30～11:30 対象：双子(多胎児)のお子さんと保護者 お子さんを遊ばせながら、保護者同士がおしゃべりしたり情報交換する場です。 ●日曜開催(オープンルーム)…14日日 9:30～11:30、13:00～15:00 対象：未就園児または0～2歳児のお子さんご家族 日曜日なので、平日は来られない方もお越しください。 ●ベビーマッサージ教室…16日火10:30～11:15 対象：首のすわっている赤ちゃん和保護者 持ち物：オイル(使っている物があれば)、バスタオル *要申し込み(6/17から受付)8組 ●お誕生会…29日月 9:30～11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げてプレゼントします。 *7月生まれのお子さんや保護者さんは準備の都合上、申し込みが必要です。その他の方は申し込みは不要です。				

*この他に各地区の公民館でも子育てサロンが開催されています。日程などは公民館にお問い合わせください。

*子育てに関する情報は、子育て応援通信「ゆっくりおおきくああれ」にも掲載しています。子ども支援課・保健センター・つどいのひろば「ぼけっと」・わらべ地域子育て支援センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。町のホームページでもご覧いただけます。

町ホームページ





保健カレンダー

2024年7月

会場
保健センター

行事内容	日程・時間	対象者・内容など	持ち物・備考
栄養相談	1日 月 ・2日 火 4日 木 ・8日 月 11日 木 ・12日 金 18日 木 ・29日 月	9:00～11:30 食生活を見直したい方 *要申し込み	食事記録・お薬手帳
	17日 火 ・29日 月		
離乳食教室	10日 火	10:00～11:30 (9:45～受付) 令和6年1月・令和6年2月生まれのお子さんと保護者	エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・お子さんに必要なもの(食事用エプロン・バスタオル・ミルク・オムツなど)・離乳食教室おたずね票・母子健康手帳・4か月児健診の離乳食資料
プレママサロン	25日 火	10:00～11:00 (9:45～受付) 妊娠7～9か月の妊婦さん *対象者には、事前に案内を送付します	母子健康手帳・アンケート用紙2種類(事前に記入をして持参ください) *詳細は、事前に送付したチラシをご覧ください
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば「ほけっと」です)	8日 月 ・22日 月	9:30～11:00 子育てや健康・栄養について相談できる場です	母子健康手帳・フェイスタオル・バスタオル
4か月児健康診査	24日 火	(受付) 13:00～14:00 令和6年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・ミルク(必要な方のみ)・フェイスタオル・バスタオル
10か月児健康診査	18日 火	(受付) 13:00～14:00 令和5年9月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・バスタオル
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	11日 火	(受付) 13:00～14:00 令和4年11月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しください
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	4日 火	(受付) 13:00～14:00 令和4年1月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・きこえに関するアンケート・ささやき声検査シート *親子で歯を磨いてお越しください
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	3日 火	(受付) 13:00～14:00 令和3年1月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しください

◆問い合わせ・申し込み先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

毎日! 減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防



健康推進員 おすすめ料理

新じゃがのシャキシャキサラダ

材料(2人分)

- | | | |
|-------------------------|---|-----------------------|
| ●新じゃがいも …………… 中2個(200g) | A | ●酢 …………… 大さじ1/2 |
| ●アスパラガス …………… 2本(50g) | | ●塩 …………… 少々 |
| ●ローストアーモンド……………大さじ1/2 | | ●こしょう …………… 少々 |
| ●粉チーズ……………大さじ1/2 | | ●オリーブ油 …………… 大さじ1と1/2 |

作り方

- ① ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ② アスパラガスは、はかまを取り、根もと部分の皮をむき半分に切る。
- ③ 沸騰したお湯に塩をひとつまみ(分量外)とアスパラガスを下の部分から入れ、40秒ゆでる。ザルにあげ、冷めたら斜め薄切りにする。
- ④ 新じゃがいもは皮をたわしなどでこすり水で軽く洗い薄切りにして、1分間ゆでる。
- ⑤ ③と④を①のドレッシングであえ、半量の粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、残りの粉チーズをふり、ローストアーモンドを飾る。



(1人分)食塩相当量 0.4g 野菜の量 25g

健康推進員の おすすめポイント

今回使用した野菜量は少ないですが、芋類のじゃがいもにはビタミンCやカリウム、食物繊維などが含まれています。ローストアーモンドを刻んだクルミに換えたり、リンゴ酢を使ったりするとまた違った味が楽しめます。

●問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574